Контрольная работа

Тема «Общие основы теории и методики спортивных игр», «Теория и методика отдельной спортивной игры»

**Содержание**

1. Общие основы теории и методики спортивных игр. Структура (этапы) обучения технике и тактике в спортивных играх
2. Теория и методика отдельной спортивной игры (волейбол). Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность

2.1 Обучение волейболистов игровой деятельности

2.2 Обучение волейболистов соревновательной деятельности

3. Литература

**1.** **Общие основы теории и методики спортивных игр Структура (этапы) обучения технике и тактике в спортивных играх**

Структура обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств – целостный процесс, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие педагогические и психофизиологические закономерности формирования навыков. Обучение можно рассматривать как систему, в качестве составляющих этой системы выступают:

1 – знания, технико-тактическое действие и качества;

2 – обучающий и преподавание;

3 – обучаемый и учение;

4 – двигательный навык и суперумение как результат совместной деятельности обучающего и обучаемого – субъектов обучения.

В процессе обучения происходит развитие приема игры от незнания и неумения до навыка и суперумения. В этом процессе развертываются во времени:

1 – фиксация в сознании обучающего позиции «чему учить» и «как учить»;

2 – фиксация в сознании обучаемого позиции «чему учиться» и «как учиться»;

3 – совместная деятельность обучающего и обучаемого по освоению знаний, умений, навыков;

4 – фиксация результата: уровень освоенности технико-тактических действий, комплекса специальных знаний.

В этой системе обучающий и обучаемый являются субъектами обучения, от активного участия, проявления профессионализма в преподавании и учении зависит эффективность обучения.

При построении процесса обучения учитывается структура соревновательной деятельности в спортивных играх, в ней выделяются следующие компоненты:

* целостное соревновательное противоборство в игре;
* командные, групповые, индивидуальные тактические действия в нападении, защите;
* приемы техники игры в нападении, в защите;
* специальные физические и психические качества, координационные способности;
* двигательные качества и навыки, функциональные возможности, морфологические признаки.

Становление навыков игры происходит в обратном порядке по отношению к уровням структуры:

– создание качественной, координационной, функциональной

основы;

* развитие специальных качеств и способностей;
* овладение приемами (средствами) ведения игры (техникой);

– овладение рациональными формами борьбы в игре (тактикой);

– комплексная реализация приемов в игре и соревнованиях -  
спортивный результат.

Со структурой соревновательной деятельности и ступенями становления навыков игры связана классификация средств обучения техническим приемам и тактическим действиям, применяемых в тренировке; они сгруппированы по их образовательному значению (рис. 1).

Отправным моментом в построении классификации принята соревновательная игровая деятельность и те специфические действия, при помощи которых спортсмены ведут борьбу с соперником в игре. Следуя этому принципу, все упражнения делятся на:

– соревновательные;

– тренировочные.

В соревновательные упражнения входят двусторонние учебные игры, упражнения по тактике и по технике – в нападении и защите.

Тренировочные упражнения включают в себя:

специальные – подводящие (облегчающие освоение техники), подготовительные (развивающие специальные физические качества для конкретного приема);

общеразвивающие – для развития двигательных (физических) качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости), совершенствования навыков естественных видов движений (расширение двигательного опыта).

В единстве с этими упражнениями происходит усвоение знаний, воспитание психических, волевых и личностных качеств.

В таблице 2 представлены этапы обучения и задачи, средства, методы на этих этапах.

Первый этап.

Этап создания предпосылок и ознакомления с техническим приемом (тактическим действием). В качестве предпосылок успешного обучения выступают двигательный опыт обучаемого, уровень развития физических качеств, знание об изучаемом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения).

*Задачи.* 1. Создать кондиционную базу для обучения. 2. Сформировать представление об изучаемом приеме игры. На этом этапе происходит повышение уровня развития основных и специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками. Формируется образ, модель изучаемого приема игры.

*Средства.* 1. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. 2. Аудиовизуальное средства. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта, подготовительные – на развитие специальных для конкретного приема игры качеств. При помощи аудиовизуальных средств формируется представление, «образ» приема.

*Методы.* 1. Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 2. Методы наглядного восприятия. 3. Словесные методы. 4. Аудиовизуальные воздействия.

Второй этап. Этап разучивания технического приема (тактического действия). Это процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приема по созданному образу, модели.

*Задачи.* 1. Уточнить представление об изучаемом приеме игры. 2. Сформировать двигательное умение. Углубляется ориентировочная основа действия и изучаются более детально основные опорные точки. Главная задача – воспроизведение изучаемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями.

*Средства.* 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения по технике (тактике). 3. Средства наглядности. 4. Средства первого этапа.

Подводящие упражнения способствуют более быстрому освоению техники приема игры (его структуры), упражнения по технике направлены на целостное выполнение приема (объединение составных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений).

*Методы.* 1. Метод расчлененного обучения. 2. Метод целостного обучения. 3. Методы развития физических качеств. 4. Методы первого этапа. На втором этапе важно своевременно разученные «части» приема игры объединять (по мере освоения), доводя до целостного выполнения приема. Одновременно осуществляется развитие физических качеств и проработка образа технического приема (тактического действия).

Третий этап. Этап совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях).

*Задачи.* 1. Детализировать представление, образ. 2. Сформировать двигательный навык приема игры. Более глубоко и детально прорабатывается представление об осваиваемом приеме игры, который выполняется уверенно и эффективно в усложненных условиях.

*Средства.* 1. Упражнения по технике и тактике. 2. Подготовительные упражнения. 3. Средства первого и второго этапов. На третьем этапе технический прием (тактическое действие) выполняется в целостном виде, в вариативных и усложненных условиях. Важно добиться формирования прочного навыка, эффективного в изменяющихся игровых условиях.

*Методы.* 1. Метод целостного выполнения приема игры в вариативных условиях. 2. Интеграция навыков и качеств в сложных условиях упражнений и игры при высокой интенсивности. 3. Методы первого и второго этапов. Очень важная задача сформировать «гибкий» навык, чтобы прием игры был эффективным в изменяющихся и сложных условиях, особенно при ограниченном времени и высокой интенсивности (физических и психических напряжениях).

Четвертый этап. Этап интеграции навыков технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность. Характерная черта этого этапа – совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных приемов игры.

*Задачи.* 1. Сформировать комплексный образ технико-тактических навыков. 2. Сформировать суперумение – комплекс навыков при высоком уровне развития качеств. Отличительная особенность этого этапа в том, что здесь происходит дальнейшее совершенствование навыков приемов игры и, самое главное, сочетание нескольких технико-тактических действий в различных условиях сложной соревновательной деятельности.

*Средства.* 1. Технико-тактические упражнения. 2. Упражнения на сочетание совершенствования техники и развития физических качеств. 3. Упражнения на переключение в действиях. 4. Средства предыдущих этапов. Характерная особенность на четвертом этапе – выполнение технико-тактических действий в сложных условиях, при высоком физическом и психическом напряжении, а также умение оперировать несколькими приемами на уровне прочных двигательных навыков в целостной соревновательной деятельности.

*Методы.* 1. Метод совмещенных (сопряженных) воздействий. 2. Соревновательный метод. 3. Игровой метод. 4. Выполнение заданий в вариативных условиях в игре при высокой интенсивности. • 5. Методы предыдущих этапов. Характерная черта четвертого этапа: интегральное сопряжение техники с физическими качествами, техники с тактикой, отражение условий соревновательной игровой деятельности. При этом как по отношению к отдельным приемам игры, так и особенно в сочетании нескольких технико-тактических действий (одновременно, последовательно, в переключениях).

Таким образом, в процессе обучения и совершенствования происходит освоение технических приемов и тактических действий от первоначальных умений и до высокого мастерства в процессе соревнований по спортивным играм. Общая картина выглядит следующим образом.

Формированию навыков предшествует физическая подготовка (общая и специальная). При помощи подводящих упражнений происходит овладение структурными элементами приемов игры. На этой основе при помощи упражнений по технике продолжается овладение основой структуры приема игры. Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих занимающимся процесс овладения приемом и по возможности исключающих «лишние» движения, присущие начальной стадии становления навыка.

По мере того как обучаемые овладевают основой двигательного навыка, условия выполнения приема постепенно изменяются таким образом, что в процессе изучения техники у обучаемых формируются тактические умения, связанные с применением приема в игре. Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для спортивной игры, – упражнения по технике, игровые фрагменты, подготовительные к спортивной игре. Наконец, прием применяется в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях.

Каждая предшествующая ступень создает логическую основу для другой, как бы «переходит, преобразуется» одна в другую. Так, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого приема игры. Подводящие упражнения служат своеобразным мостом для перехода от специальной физической к технической подготовке. Упражнения по технике, построенные в определенной системе усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе затем изучаются индивидуальные, групповые и командные тактические действия, фрагменты игры, учебные двусторонние игры с заданиями, игровые тренировки, контрольные и календарные игры.

**2. Теория и методика отдельной спортивной игры (волейбол). Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность**

Подготовка волейболистов может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований.

**3. Обучение волейболистов игровой деятельности**

Задача, с одной стороны, состоит в том, чтобы «приучить» к самому игровому процессу как к явлению в специфических – «волейбольных» условиях (игровое поле, арсенал соревновательных действий, правила игры и т.д.). С другой стороны, волейболисты должны научиться реализовывать в двусторонней игре весь объем изученного технико-тактического содержания и достигнутый уровень физических и психических кондиций. Приучение и обучение игровой деятельности осуществляются в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игр: «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану (водящему)», «Передал – садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т.д.
2. Подготовительные игры к волейболу – в них должна быть отражена специфика этого вида спорта.
3. Учебные двусторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов игры и тактических действий.
4. Контрольные игры с заданиями – установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

Задания строятся на основе изученного материала. Команда «соперника» создает необходимые условия. Выполнение задания поощряется прибавлением очка (двух).

**Подготовительные игры.** «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек, расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейболе еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.д. Наконец, двусторонняя игра – мяч вводится в игру верхней передачей из зоны 6.

**Учебные игры. 1**. Игра по правилам мини-волейбола. 2. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от соперника (игрок в зоне 3 или 2 у сетки). 2. Игра в три касания. 3. Игра некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). 4. Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. 5. Игра уменьшенными составами. 6. Игры полным составом: с командами, равными по силам, более слабыми или сильными.

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, со стопроцентным охватом всех занимающихся. Для контрольных игр приглашают также «чужую» команду. Контрольные игры обязательны при подготовк**е** к соревнованиям. В контрольных играх задания имеют характер установки «на игру», которые применяются в календарных играх.

**Задания по технике.** 1. Подача только нижняя (верхняя); прием подачи снизу; через сетку мяч посылать в прыжке и т.п. 2. Вести игру только в три касания. 3. Через сетку мяч направлять в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр – применение изученных технических приемов.

**Задания по тактике.**

*Индивидуальные действия в нападении.*

При передачах: на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной); сильнейшему нападающему на линии; после имитации передачи в противоположную сторону; в зону, где расположен «слабый» блокирующий. При подачах: на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; на игрока, вышедшего в результате замены; на выходящего игрока задней линии; в «уязвимые места»; чередование подач; в направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

При нападающих ударах: чередовать способы ударов, удары с обманами, удары на силу с «накатами»; нападать в незащищенном направлении, через слабого блокирующего; на краю сетки играть по блоку «в аут»; при первой передаче на удар выполнить «откидку» после имитации удара, имитировать передачу в прыжке, после чего выполнить удар.

*Групповые действия в нападении.* 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача – на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии – связующего, скоростные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом.

*Командные действия в нападении.* По заданию определят систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении и в рамках этой системы групповые действия; чередование систем. 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4); в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрека зоны 3 (у сетки или в глубине зоны). 2. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 3. Нападать только со второй передачи, с откидки. 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 5. Равномерно загружать в нападении все три зоны – 4, 2, 3; преимущественно зону 3; главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

*Индивидуальные действия в защите.* 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. Мяч, посланный без атакующего удара, принимать только сверху двумя руками. 3. При блокировании закрывать: только «диагональ»; только «линию»; только сильнейшего нападающего; при низких передачах на удар закрывать «ход». *Групповые действия в защите.* 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий – игрок зоны 3, игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие. 2. Основные блокирующие крайние, игрок зоны 3 – вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игроки зон 4, 5 принимают мячи, которые идут в «ход». 4. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 5. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5. 6. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

*Командные действия в защите.* Последовательно «соперники» моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями, на этих «моделях» совершенствуют навыки защитных действий.

Система «углом вперед». 1. Основной блокирующий – игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть «на выходе»), или игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Система «углом назад». 1. Основной блокирующий – крайний со стороны сильнейшего соперника, средний – вспомогательный: блоком закрыта «линия», крайний со стороны блока защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий – средний, закрывает диагональное направление, крайний со стороны удара – вспомогательный, в защите играют три игрока задней линии, на страховке игрок, не участвующий в блокировании.

Команда должна уметь сочетать эти две системы в игре и на соревнованиях.

**4. Обучение волейболистов соревновательной деятельности**

Волейбол – командный вид спорта и результат участия в соревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды. Но для того чтобы коллективные соревновательные действия были эффективными, необходимо, чтобы волейболисты индивидуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Этому способствуют регулярные соревнования по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным к волейболу играм, по волейболу в клубе при стопроцентном охвате волейболистов. Соревнования эти должны носить официальный характер с выявлением и награждением победителей, лучших команд о возрастам, лучших клубов, лучших игроков. В соревнованиях о физической и технической подготовке волейболист борется «за себя», здесь воспитываются очень важные «бойцовские» качества, подвижных и подготовительных к волейболу играх эти качества переносятся в коллективные действия, что в последующем положительно сказывается на соревновательной «волейбольной» подготовке.

**Соревнования по физической подготовке.** Эти соревнования регулярно проводятся в клубах, командах, в масштабах города, ретина. Программы соревнований основаны на материале программ **о** волейболу для спортивных школ, по физической культуре для

общеобразовательных школ, вузов. В соревнования по общей физической подготовке включаются легкоатлетические многоборья: спринтерские, только прыжки, метания, смешанные многоборья (бег и прыжки, бег и метания), отдельные виды легкой атлетики. В соревнованиях по гимнастике и акробатике включаются подтягивание из виса на перекладине (юноши, мужчины), из виса лежа (девушки, женщины), лазание по канату, опорные прыжки, кувырки, стойки, соединения акробатических упражнений. В соревнования по спортивным играм включаются баскетбол, гандбол, футбол и др. В программу соревнований по специальной физической подготовке входят упражнения скоростно-силового характера: прыжок вверх с места и с разбегу толчком двух ног; пятерной, десятерной прыжок с места; бег 5x6 м, 10x6 м, 92 м с изменением направления – к 6 точкам волейбольной площадки («елочка»); броски набивного мяча 1 (2) кг двумя руками из-за головы в прыжке на дальность, через волейбольную сетку на точность.

2. Соревнования по типу многоборий: прыжки (3 вида), бег (3 вида), метания (3 вида).

**Соревнования по технико-тактической и интегральной подготовке. В** этих соревнованиях на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главными критериями являются точность полета мяча при выполнении передачи, подачи, нападающего удара, правильность выполнения тактической комбинации. Содержание соревнований определяется на основе программы для спортивных школ по волейболу (для школьных секций), для клубных команд квалифицированных волейболистов. Ниже приводятся виды соревнований.

1. Соревнования по отдельным приемам игры: передачи сверху двумя руками на точность – стоя лицом и спиной в направлении передачи; подачи на точность, нападающие удары из зон 4, 2, 3 различными способами на точность.
2. Соревнования по арсеналу технических приемов – кто больше выполнит приемов из предусмотренных программой для данного контингента и уровня подготовленности.
3. Соревнования по тактическим действиям. Все занимающиеся выполняют прием, передачу, нападающий удар, блокирование. С 16 лет задания выполняются по игровым функциям: связующего, нападающего первого, второго темпа (первой, второй очереди).

4. Соревнования по арсеналу тактических действий. Участвуют группы игроков («команды») по 4–5 человек, выявляются лучшие команды.

5. Соревнования на переключение приемов игры и тактических действий: передачи в стену стоя и сидя, передачи в стену стоя лицом и спиной к ней, нападающие удары и блокирование и т.п.

**Соревнования по подвижным играм. В** программу таких соревнований включаются подвижные игры, игры подготовительные к спортивным играм, эстафеты, в которых проявляются быстрота

реакции и ответных действий, быстрота перемещения и переключения в действиях, ловкость.

**Соревнования по волейболу.** Соревнования в общеобразовательной и спортивной школе, в масштабах города, области целесообразно проводить по одному возрасту (13 лет, 14 лет и т.д.), чтобы все учащиеся в равной мере были охвачены соревнованиями. Полезны игры старших с младшими с гандикапом.

Соревнования проводятся полными составами (6x6) и неполными: 5x5, 4x4, 3x3, 2x2, 1x1. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют «соревновательные» качества, которые затем проявляются в процессе коллективных действий в игре волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10–12 лет проводятся соревнования по мини-волейболу по специальным правилам.

Для более эффективной подготовки юных волейболистов целесообразно в положении о соревнованиях оговаривать определенные моменты: подачу выполнять только нижнюю прямую; при приеме подачи первой передачей мяч направлять: а) в зону 3, б) в зону 2, в) в зону 4; передачу на удар выполнять только: а) находясь лицом к нападающему, б) спиной к нему; нападающий удар выполнять средней силы в глубину площадки и т.п. Эти указания увязываются с программным материалом для соответствующего возраста и направлены на более прочное его освоение в игровой и соревновательной обстановке.

Необходимо практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, интегральной подготовке и подвижным играм (10–12 лет); по физической, технической подготовке и волейболу (13–18 лет) и т.п.

**Литература**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова **Спортивные игры:** Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

2. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. – **М.,** 1996.